



## 有雾霾了 八条防护建议请收好

近日,雾霾污染的健康危害又成为大家讨论的热点。那么,雾霾到底有哪些健康危害?雾霾天应该做好哪些防护呢?

### PM2.5对健康有哪些影响

PM2.5是指空气动力学当量直径小于等于2.5微米的悬浮颗粒物,也称为可入肺颗粒物。它粒径小,可以负载很多重金属离子(如铅、镉、砷等)、化学物质(如硫酸盐、甲醛等)以及细菌病毒等有毒有害物质。

PM2.5可以通过呼吸道进入细支气管、肺泡,进入整个血液循环系统,损害呼吸系统,破坏免疫系统,引发呼吸系统、心脑血管等疾病,并对人们日常出行和生活造成严重的影响。

PM2.5粒径小,易在肺泡区沉着。进入呼吸道的大气颗粒物会破坏呼吸道的防御机能,使肺功能受到损害,引起咳嗽、咯痰、慢性支气管炎、肺气肿等疾病,诱发或加重炎症,还会引起儿童和成人哮喘的发生和症状的加重。

PM2.5会刺激肺内迷走神经,造成自主神经系统紊乱而波及心脏,引发心脏毒害,如心率变异性改变、心肌缺血、心肌梗死、心律失常、动脉粥样硬化等。

PM2.5能够引起血液系统毒性,可以造成凝血功能异常,使体内血黏稠度增高,从而导致动脉粥样硬化、心肌梗死等心血管事件的发生,是发生血管意外的一个潜在隐患。

PM2.5上面附着很多重金属及多环芳烃等有害物质,可损害遗传物质和干扰细胞正常分裂,破坏机体的免疫功能,引起癌症和畸形的发生。它易导致胎儿宫内发育迟缓和低出生体重,毒物还可以通过胎盘,直接毒害胎儿,特别是在妊娠早期。

科研资料显示,PM2.5对人的健康危害复杂且多样,甚至有些危害效应到现在还没有被人类完全认识。

### 雾霾天自我保护八要点

如何在雾霾天保障身体健康?我们应该做到以下几点:

- 戴口罩。**可有效阻隔雾霾中的污染物直接接触口鼻,是直接且有效的预防方式。口罩最好到正规的医疗用品商店购买。
- 戴帽子。**头发会吸附污染物,出门前戴帽子,就能减少头发沾染更多的细颗粒物。
- 穿长衣。**建议衣着尽量遮盖身体表面皮肤,减少皮肤和有害空气接触的面积,而且冬季穿长长的大衣,既保暖又健康。
- 减少出门。**可直接隔断与雾霾的接触,尤其是老人与儿童,应尽量减少室外活动。
- 户外活动记住“短平快”。**在雾霾天气减少在户外活动的的时间是非常有必要的,应遵循短暂停留,平和呼吸,小步快走的原则。
- 搞好个人卫生。**在雾霾天上班或外出做其他事情,回家后要及时搞好个人卫生。
- 进屋洗脸洗手。**“全副武装”在室外逗留时,皮肤接触有害颗粒物最多的地方就是脸和手。所以,进门要洗脸、洗手。
- 注意饮食,调节情绪。**多吃富含氨基酸的食物以维持抗体正常的生理、生化、免疫机能,以及生长发育、新陈代谢等生命活动。由于雾天日照少、光线弱、气压低,有些人在雾天会出现精神懒散、情绪低落等现象,应该注意调节。

据健康报

止血、抗凝,两种对立的治疗理念和方式,却必须出现在同一名患者的身上。近日,沈阳市第六人民医院普外一科成功治愈了一名急性上消化道出血合并双下肢深静脉血栓的患者,攻克了这对险些夺去患者生命的“矛盾”。

# 胃溃疡就诊又查出静脉血栓 医生双“管”齐下 攻克致命“矛盾”

## 因胃溃疡就诊却检查出血栓

12月初,陈先生(化名)因胃溃疡出血到沈阳市第六人民医院治疗,其间超声检查发现下肢深静脉血栓,且血栓有移动迹象,如不尽快治疗可能引发肺栓塞等并发症。一边是动脉出血急需止血,一边是静脉血栓需要抗凝,哪个处理不当都会要命。危急时刻,普外一科主任吴威带领团队成员紧急会诊,当机立断决定“两个同时治”。

所谓“同时治”,就是同时行下腔静脉滤器置入术、腹腔动脉造影及胃十二指肠动脉栓塞术,实现拦住血栓、止住出血的效果。这说起来轻松,但执行过程中却困难重重。据吴威主任介绍,“患者的右侧血栓累及到了右股总静脉,所以只能选择左侧肢体同一平面,同时分别穿刺动脉与静脉开展治疗,而这种选择无形中增加了手术的风险。”

## 同侧肢体双“管”齐下排除隐患

经过完备的术前检查,陈先生的手术正式开始。术中,普外一科主治医师张鹏作为主刀医生经患者皮肤穿刺股动脉插管,行造影明确出血的部位、范围,利用引导钢

丝使导管准确到达出血位置,置入不锈钢圈栓塞破口,再次造影显示出血灶消失;与此同时穿刺同一侧股静脉,置入导丝、长鞘,造影确定滤器放置点,将滤器推入鞘内,固定推送杆,撤出长鞘,使滤器完全释放,随后拔除推送杆,完成滤器安放。通过压迫止血器同时压迫动脉及静脉完成止血,手术顺利完成。

术后,陈先生完全摆脱了胃出血的困扰,并积极接受抗血栓治疗,进一步消除了隐患。对于陈先生这样高风险的患者,成功实施同侧肢体双“管”齐下的治疗,恰是对市六院外科团队丰富经验、雄厚实力的有力证明。

### 知识科普

由于多种原因导致血液在下肢深静脉系统中凝固形成血栓,称为下肢深静脉血栓形成,也简称为下肢深静脉血栓。典型症状可见患肢肿胀、疼痛、压痛和发热,浅静脉曲张,股青肿和股白肿等。肺栓塞是下肢深静脉血栓形成最为严重的并发症,微小的血栓脱落至肺动脉症状多不明显,但体积较大的血栓脱落,可引起患者猝死。因此,一旦出现相关症状必须予以重视,及时就医。 辽沈晚报记者 赵燕

### 专家介绍:

吴威,沈阳市第六人民医院普外一科主任。

# 预防呼吸道感染 远离烟草危害

呼吸道疾病已进入高发季节,除了日常应注意做好个人防护,有哪些因素会增加呼吸道感染的几率和症状也是大家关心的重要问题。沈阳市卫生健康服务中心业务发展部控烟工作负责人王方芳表示,研究提示,烟草烟雾会影响健康人群的呼吸道免疫系统,与多种呼吸道疾病的发生、发展密切相关。

## 烟草含250种有害物 依赖是慢性疾病

“烟草依赖是一种慢性疾病,吸烟和吸二手烟、三手烟问题严重危害人类健康。”王方芳进一步说明,“烟草中有7000多种化学物质,其中超过250种为有害物质,70种为明确的致癌物。《中国吸烟危害健康报告2020》中指出,有充分证据说明吸烟可以增加包括肺炎在内的呼吸系统感染的发病风险;在健康成年人中,吸烟者患流行性感冒(流感)的风险高于不吸烟者;吸烟可以增加社区获得性肺炎的发病风险;吸烟者的吸烟量越大,社区获得性肺炎的发病风险越高,呼吸系统感染的发病风险越高;戒烟可以降低吸烟者呼吸系统感染的发病风险。”

王方芳介绍,烟草燃烧后产生的烟雾进入人体,首先接触的就是呼吸道黏膜。吸烟可引起吸烟者刺激性咳嗽,同时又使黏膜干燥、慢性充血。为了使呼吸道黏膜继续保持湿润,黏膜细胞代偿性地分泌过量的黏液,这些过量的黏液排出体外,就是平常的痰液,长期吸烟者普遍有慢性咳嗽、痰多。此外,烟草烟雾中的颗粒物含有多种有害物质,它们可使纤毛和黏液失去抵抗和保护的功能,大量的毒物以及细菌均可乘虚而入,进入并停滞在支气管及肺泡里,这就

可能引起呼吸道炎症。

## “二手烟”是呼吸道 反复感染的重要原因之一

“被动吸烟也是导致呼吸道反复感染的重要原因。被动吸烟指生活和工作在吸烟者周围的人们,不自觉地吸进烟雾尘粒和各种有毒物质。”王方芳解释,“主动吸烟者吸入气道的“主流烟雾”仅占10%,而扩散在周围空气中的“边流烟雾”占90%,而且边流烟雾中的有害气体成分及微粒,均比主流烟雾高得多,被动吸烟者所吸入的有害物质并不比吸烟者少。烟草燃烧时产生的有害气体,能直接损害支气管黏膜的纤毛上皮细胞,使病原体乘虚而入。为了身体健康,我们一定要对被动吸烟说‘不’。”

据相关抽样调查证实,吸烟家庭儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭多。长期受到二手烟侵害的儿童,更容易患支气管炎、肺炎、支气管哮喘等呼吸系统疾病和肺的感染性疾病。加上儿童自身抵抗力偏弱,很多器官都在发育当中,二手烟对儿童健康的危害不仅超过成年人,危害程度也远超过我们的想象。

更严重的是,二手烟暴露并没有所谓的“安全水平”,短时间暴露于二手烟之中也会对人体的健康造成危害,即便是排风扇等通风装置也

无法完全消除二手烟。室内全面禁烟是避免二手烟危害的唯一有效方法,所以打造无烟的家庭环境对于预防儿童呼吸道感染具有重要意义,任何人在家中任何时间、任何室内场所都做到不吸烟,包括卧室、客厅、书房、餐厅、厨房、卫生间、私家车等场所的室内环境。

王方芳提醒,对于呼吸道感染,大众应注意日常个人防护,提高自身免疫力,特别是呼吸系统抵抗外来病原体的能力,所以远离烟草更为重要。

辽沈晚报记者 赵燕

### 专家介绍:

王方芳,沈阳市卫生健康服务中心业务发展部控烟工作负责人,主治医师。



辽沈晚报记者赵燕  
情系健康,多一点理解,多一点沟通